

Študent_ka kuha hitro, zeleno in pošteno



Projekt smo izvedli Adelina Jauk, Tadeja Lepoša, Erika Horvat, Jan Jurca in Marija Kanzurova.

O PROJEKTU

Smo ekipa mladih s popolnoma drugačnimi zanimanji, a nas nekaj močno povezuje - hrana.



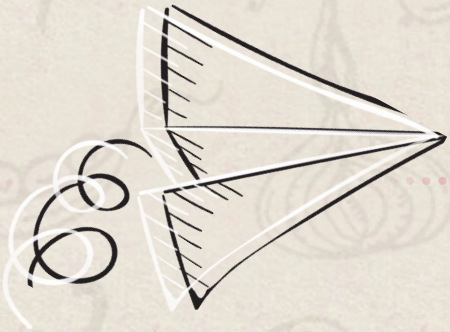
Prehranjevanje je namreč osnovna človeška potreba, dostop do hrane pa tudi človekova pravica. Pričakovati bi bilo, da o prehranjevanju vemo veliko, vendar velikokrat ni tako. Tudi mi spadamo med ljudi, ki o tem ne vedo ravno veliko. Iskanje odgovorov in dostop do informacij, ki se nanašajo na vpliv prehrane na zdravje in vpliv pridelave hrane na okolje, nas je spodbudil k razmišljanju in delovanju, ki smo ga poskušali izvesti v sklopu projekta. Pred tem smo o problematiki nezdrave prehrane, po kateri velikokrat posegamo študentje in mladi zaradi omejenih financ in pomanjkanja časa, kdaj kaj prebrali, zares pa se s tem nismo ukvarjali, ravno zaradi pomanjkanja časa oziroma možnosti koriščenja študentskih bonov za tiste, ki študiramo. K razvoju ideje je pripomogel tudi obisk stojnice, kjer je kuhar Tibor Rep pripravljal okusne obroke iz lokalnih sestavin na eni izmed prireditev v okolici Ljubljane. S projektom smo želeli čim več študentov, študentk in mladih v sorodni situaciji seznaniti in informirati z zdravo in okolju prijazno prehrano.

KAJ SMO DELALI MED DELAVNICAMI IN KAJ SMO KUHALI?

Naša glavna ideja je bila organizirati 4 zanimive delavnice, vsak mesec eno. Na delavnicah smo začeli z nekaj icebreaker aktivnostmi, nato je v drugem delu sledilo predavanje, nazadnje pa smo se lotili kuhanja.

Na prvi delavnici smo odigrali nekaj predstavitvenih igric, s katerimi smo se bolje spoznali. Prav tako smo predstavili člane naše ekipe ter celoten plan kuharskih delavnic, na vsaki naslednji delavnici pa smo imeli predstavitve različnih tem, povezanih s prehrano, zero-waste konceptom, pravično trgovino itd., ki niso bile povezane le s kuhanjem in zdravjem, temveč so se dotaknile tudi okoljskih in trajnostnih problemov.

Po predavanjih je delavnice prevzel naš ustvarjalni kuhar Tibor. Razdelili smo se v majhne skupine in sodelovali pri pripravi okusnih in nenavadnih obrokov. Velja priznati, da ima Tibor edinstven slog kuhanja, ki smo ga z veseljem preizkusili, med pripravljanjem pa nas je naučil tudi številnih kuharskih trikov. Tibor nam je med drugim s svojimi recepti dokazal in pokazal, kako nadomestiti nezdrave sladkorje z zdravimi ter pri tem obdržati odličen okus. Njegov glavni cilj je bil, da nas nauči eksperimentirati z različnimi domačimi sestavinami za kuhanje okusnih, a še vedno zdravih jedi in s ponosom lahko rečemo, da mu je uspelo.



Za kuhanje po Tiborjevih receptih smo uporabljali veliko lokalno pridelanih sestavin, nekatere smo kupili v zero-waste trgovini Rifuzl. To so bile večinoma sveža zelenjava in sadje (špinača, krompir, buče, rožmarin, gobe, cvetača, čebula, fižol, česen, paradižnik, kumare, pa tudi jagode, oreščki itd.). Kuhali smo tako slane jedi kot sladice, s katerimi smo zadovoljili naše sladkosnede. Pripravili smo, na primer, jagodni puding s chia semeni, lahke piškote, sladico "bananin snickers," od slanih jedi pa vegetarijanske burgerje, juhe, specialitete iz špinače in gob itd., kar smo na koncu seveda z veseljem pojedli.

Prve tri delavnice so potekale v Skuhni, zadnjo in zaključno delavnico pa smo organizirali na prostem, v obliki nekakšnega piknika, kar je poudarilo naš zeleni koncept projekta.

Na delavnicah smo se veliko pogovarjali, smeha tudi ni manjkalo in čudovito je bilo videti, kako se ljudje, ki se ne poznajo, zlahka spoprijateljijo s tistimi, s katerimi delijo podobno zanimanje, kar je bilo v našem primeru učenje kuhanja in priprava zdrave hrane z ozirom na trajnost in lokalno pridelavo sestavin.







KUHAR TIBOR REP

NEKOČ SKEJTER, POTEM NOVINAR, DANES KUHAR #REPeatandskate

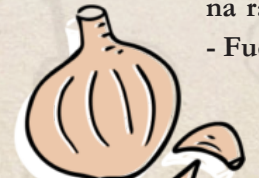
https://www.repeat.si

Pri našem projektu je glavno kuhalnico vrtel Tibor Rep, nekoč profesionalni skejter, potem novinar, danes pa predvsem kuhar, ki kuha po svoje, z občutkom in "drugače." Svojo igrivo REPeat kuharsko zgodbo je začel v času, ko je še skejtal.



"Pred 15 leti, ko sem potoval po Balkanu, Ameriki in Evropi zaradi skejtanja in snemanja skejterskih filmov, se je vnela tista kuharska iskrica. Vedno me je zanimala kulinarika, prehrambeni običaji domačinov in street food ponudba. Tako sem na potovanjih začel pripravljati jedi za ekipo. Pred približno štirimi leti pa sem začel poslovno zgodbo," opiše začetke Rep, ki je pri osemnajstih letih postal vegetarijanec. "Takrat mi meso ni več ustrezalo, gibal sem se tudi v vegetarijanskih in veganskih krogih, zato sem sprejel ta način prehranjevanja in prišlo mi je pod kožo, nisem pa nikoli bil vegan," dodaja Tibor.

Njegova najljubša sestavina je cvetača, ki jo uporablja na vse možne načine. "V vseh jedeh, od indijskega sabdžija do ocvrte cvetače pri nas," začenja Tibor, ki v zadnjem času na različnih lokacijah predstavlja knjižico brezmesnih jedi - Fudzin.









Tibor pravi, da mora recept vedno biti osnova oziroma inspiracija za to, "da se poženeš med lonce." Študenti namreč nimajo časa za dolgo kuharijo, zato naj bodo recepti nekakšen navdih, da začnejo kuhati. "Tudi večina mojih receptov so nekakšne napake receptov iz knjige," pravi.

Kako ocenjuješ vegetarijanstvo v Sloveniji?
"Zelo se je razcvetelo. Pokazatelj so številne vegetarijanske in veganske restavracije po Sloveniji. Ne samo v Ljubljani, ampak se trend pomika tudi v manjša mesta. Prav tako je pomembno ozaveščanje, ljudje se začenjajo zavedati, da je mesna industrija ena glavnih onesnaževalcev okolja."



Veliko imaš otroških delavnic, kako najmlajše pripraviš, da jedo zelenjavo?
"Najprej sem začel s kuharskimi delavnicami za otroke, z njimi tudi največ delam. Otroci so najbolj iskreni, zelo me veseli, da povedo neposredno, česa ne marajo. Ponavadi so starši tisti, ki na začetku delavnic povedo: "Tega moj otrok ne bo jedel." A se motijo, otrok bo jedel, ker je sodeloval pri samem kuhanju. Če je pri kuhi prisotna zabava, je tudi želja za pokušnjo velika."

Kako si se imel na naši delavnici?
"Na delavnici Kuhaj hitro, zeleno in pošteno sem se imel fantastično, prisotna je bila dobra energija in odlična ekipa. Pri delu z mladimi je prisotna energija na drugačni ravni. Še vedno je pa veliko smeha in zabave ter predvsem druženja."





POROV DROBLJENEC



POTREBUJETE 4 PORE (PRETEŽNO BELE DELE), 70 G MASLA, 50 G POLNOZRNATE PŠENIČNE MOKE, 300 ML MLEKA, 50 G NARIBANEGA SIRA, 1 JEDILNO ŽLICO POLNOZRNATE GORČICE, ŠOP PETERŠILJA, SOL IN POPER. ZA POSIP: 100 G POLNOZRNATE PŠENIČNE MOKE, 100 G OVSENIH KOSMIČEV, 25 G MASLA, 25 G SESEKLJANIH OREHOV, 100 G PARMEZANA, SOL IN POPER

PEČICO SEGREJTE NA 190°C. MASLO DAJTE V VELIKO PONEV, KI JO PRISTAVITE NA SREDNJI OGENJ. MED TOPLJENJEM MASLA DODAJTE REZINE PORA, POMEŠAJTE IN PRAŽITE 10 MINUT. VES ČAS MEŠAJTE, DA SE POR NE PRISMODI.



KO SE POR ZMEHČA, DODAJTE POLNOZRNATO PŠENIČNO MOKO IN MEŠAJTE NEKAJ MINUT. PRILIJTE MALO MLEKA. KO SE ZMES ZAČNE GOSTITI, PRILIJTE PREOSTANEK MLEKA. DODAJTE NARIBAN SIR, POLNOZRNATO GORČICO, SESEKLJAN PETERŠILJ, SOL IN POPER.



ZA POSIP ZMEŠAJTE MOKO IN OVSENE KOSMIČE. DODAJTE KOCKE MASLA IN S PRSTI NAREDITE MASO. DODAJTE SESEKLJANE OREHE, SVEŽE NARIBAN PARMEZAN, SOL IN POPER. ČE UPORABLJATE PONEV, ODPORNO NA PEČICO, POSIP NANESITE NA POROVO ZMES. V NASPROTNEM ZMES VLIJTE V PEKAČ IN ŠELE NATO DODAJTE POSIP. DOBROTO ZA 30 MINUT POSTAVITE V PEČICO.

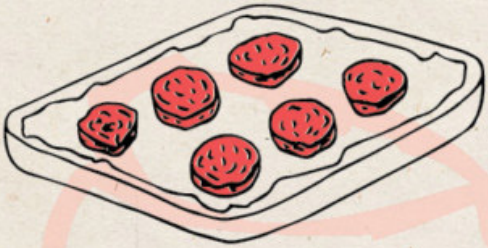
MEDTEDENSKA LAHKA JED!

BURGERJI IZ RDEČEGA FIŽOLA

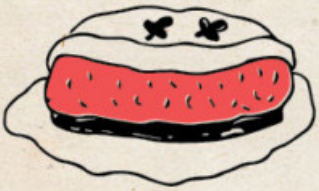
POTREBUJETE 2 PLOČEVINKI RDEČEGA LEDVIČASTEGA FIŽOLA, 1 SKODELICO RJAVIH ŠAMPINJONOV, 1 RDEČO ČEBULO, 3 STROKE ČESNA, ¾ SKODELICE KRUŠNIH DROBTIN, KANČEK VODE, 1 MAJHNO LIMONO, ŠOP PETERŠILJA, 1 JEDILNO ŽLICO SVEŽEGA TIMIJANA, 1 MAJHNO GLAVO SOLATE, 2 PARADIŽNIKA, 1 AVOKADO, 1 SKODELICO GRŠKEGA JOGURTA, ŠE 2 STROKA ČESNA, PEST MOTOVILCA, SOL IN POPER



PEČICO NASTAVITE NA 180°C. V MEŠALNIK DAJTE RDEČI FIŽOL, VODO, RJAVE ŠAMPINJONE, KRUŠNE DROBTINE, RDEČO ČEBULO, ČESEN, LIMONIN SOK, PETERŠILJ, SVEŽ TIMIJAN IN NEKAJ SOLI. DOBRO ZMEŠAJTE. USTAVITE MEŠALNIK IN POSTRGAJTE MASO, KI SE JE PRIJELA NA STENE. IZ MEŠANICE Z ROKAMI OBLIKUJTE ŽOGICE IN JIH SPLOŠČITE V BURGERJE.



BURGERJE OBLIKUJTE Z MOKRIMI ROKAMI. POLOŽITE JIH NA PLADENJ PEČICE, POKRIT S PAPIRJEM ZA PEKO. PECITE 30 MINUT. MORDA BOSTE ŽELELI TOPLOTO PEČICE V ZADNJIH 10 MINUTAH USMERITI V ZGORNJI DEL, DA SE BO ZUNANJOST HRUSTLJAVO ZAPEKLA.



BURGERJE POLOŽITE NA SOLATNE LISTE, DODAJTE REZINE PARADIŽNIKA IN PRETLAČEN AVOKADO. PRELIJTE S ČESNOVO JOGURTOVO OMAKO. DODAJTE TIMIJAN IN NEKAJ MOTOVILCA. NAREDITE JIH MALO VEČ,

SAJ SO NASLEDNJI DAN ŠE BOLJŠI!

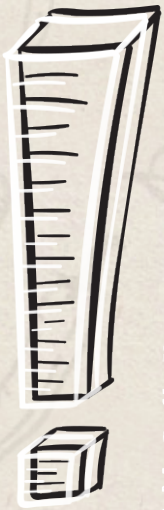


VODJA PROJEKTA
VIKTORIJA KOS

Viktorija Kos nas je vodila in bodrila skozi celoten projekt. Dejavna je na različnih področjih, a najbolj se zavzema za okoljsko pravičnost. Med drugim je članica gibanja Mladi za podnebno pravičnost.

Si naša vodja pri projektu Študent kuha hitro, zeleno in pošteno. Kako ocenjuješ celotno izvedbo projekta in naše sposobnosti?
"Na delavnicah je bilo vedno sproščeno in dobro vzdušje, kar je zagotovo pokazatelj tega, da je bil projekt z vaše strani dobro izpeljan. Čeprav je bilo potrebno veliko improvizacije, ste se vedno znašli, kar se mi zdi na koncu dneva še najpomembnejše. Ne da je vse popolno, ampak dovolj dobro v trenutnih okoliščinah."

Kateri recept te je najbolj navdušil, kakšen se ti zdi Tibor?
"Krompirjeva juha z blitvo mi je bila ena izmed ljubših. Sicer pa je kuhanje po občutku, kot se ga poslužuje Tibor, nekaj navdihujočega. To, da se ne drži receptov za vsako ceno, se mi zdi prav osvežujoče in daje njegovemu načinu kuhanja poseben čar."



Si zagreta aktivistka pri gibanju Mladi za podneb no pravičnost. Se po tvojem mnenju zavedanje in skrb za okolje v Sloveniji predvsem pri mladih povečujeta? Ali tudi projekti (kot je ŠKHZP) pripo morejo k temu?

“Zagotovo. Sicer opažam, da imajo mladi visoko raven zavedanja glede problematike plastike, držim pesti, da se bo tudi z aktivizmom zavedanje razširilo na nekoliko bolj kompleksna in ne tako vidna področja; kot so energetika, promet, kmetijstvo. Kako pridobivamo energijo in kakšne oblike mobilnosti so nam na voljo sta pomembni vprašanji, ki bosta vplivali na življenja mladih. Projekti, kot je ta, po mojem mnenju pripomorejo predvsem k sodelovanju raznolikih posameznikov, posameznic in iniciativ, ki drugače ne bi sodelovali, saj so vpeti v različne fakultete, aktivnosti. Vedno bolj verjamem, da sta povezovanje in sodelovanje tista, ki vodita k solidarni družbi, pripomoreta k preseganju zgolj individualnih interesov. “



PREDAVATELJI NA DELAVNICAH

Mag. Marko Čenčur

Prvi nam je delavnico popestril Marko Čenčur, dolgoletni neodvisni raziskovalec. Zadnjih 23 let se aktivno ukvarja s preučevanjem človeške prehrane, specifično z vlogo mesa oz. vegetarijanstva/veganstva v sodobni človeški prehrani. Svoja spoznanja gradi na sodobnih znanstvenih raziskavah, stališčih največjih in najbolj priznanih strokovnih organizacij, matematičnih izračunih in prehranskih tabelah.

Poudarja, da danes v zahodnem svetu uživanje živalske hrane že dolgo ni več nuja, ostalo je le del tradicije, navade. Po njegovih besedah se kljub temu še vedno pojavljajo trditve, da naj bi uživanje živalske hrane bilo potrebno, kar je sodobna prehranska znanost že davno ovrgla.

Na predavanju nam je predstavil, kako deluje znanost in nas seznanil s stališči svetovno priznanih avtoritet na področju dietetike in prehrane. Poudaril je, da je znanstveni konsenz, da je pravilno načrtovana vegetarijanska oz. veganska prehrana primerna za vsa življenjska obdobja, kar se je skladalo s konceptom projekta, saj smo pripravljali in uživali tako zasnovane obroke.

Manca and Primoz iz Rifuzla

Na tretji delavnici sta nas obiskala Manca in Primož iz prve zero-waste trgovine v Sloveniji, Rifuzl. Pravita, da v Rifuzlu spreminjajo nakupovalne in življenjske navade, saj trgovina omogoča nakupovanje osnovnih živil in kozmetike brez embalaže, hkrati pa promovira okolju prijazen življenjski slog.

Živa Lopatič iz pravične trgovine 3Muhe

Kot zadnja predavateljica je nastopila Živa Lopatič iz Pravične trgovine 3Muhe, ki nam je predstavila koncept delovanja pravične trgovine.

Pravična trgovina se osredotoča na marginalizirane proizvajalce in male kmete ter omogoča, da se izognejo revščini ob tem, da promovirajo trajnostne prakse. Z vzpostavljanjem dolgoročnih partnerstev omogoča, da proizvajalci vlagajo v okolju prijazno proizvodnjo. Vzpodbuja ročno izdelavo, ekološko kmetijstvo in uporabo recikliranih materialov, prav tako pa tudi trajnostno uporabo naravnih virov in proizvodnih metod, ki niso kapitalsko ali energijsko zahtevne. Gibanje pravične trgovine se zavzema za trgovinski sistem, ki v ospredje postavlja ljudi in promovira socialno, ekonomsko in okoljsko pravičnost.



ODZIVI UDELEŽENCEV

Glorija, 23, študentka psihologije

S projekta mi bo najbolj ostalo v spominu prijetno druženje in spoznavanje različnih pogledov na zdravo prehrano in življenje. Iz predavanj o pravični trgovini in zmanjševanju odpadkov ter Tiborjevih super receptov in nasvetov smo izvedeli veliko o tem kako lahko pozitivno vplivamo na življenje sebe, drugih in ohranjanje našega planeta. Največji vtis sta name naredila predavatelja iz Rifuzla, saj ju v prvi vrsti zelo spoštujem, da sta sprejela takšen izziv - odprtjem zero waste trgovine v Sloveniji, prav tako pa znata zero waste oz. zmanjševanje odpadkov približati vsakemu posamezniku s super nasveti, kako lahko z majhnimi spremembami prispevamo k zmanjševanju odpadkov. Težko se je odločiti za najljubši recept, zagotovo pa je eden od najljubših recept za snickers, saj je zelo preprost, hiter, ne potrebuješ veliko sestavin in še zelo okusen. Prav tako bom poskusila speči korenčkove piškote, ki mogoče ne zvenijo najbolj okusno, ampak so noro dobri.

Maruša, 32, zaposlena na Zavodu Voluntariat

V spominu mi bodo najbolj ostale zanimive in nove vsebine, kako s čim manj odpadki in čim bolj lokalnimi sestavini pripravljati okusne obroke. Zanimiv mi je bil pristop kuharja k pripravi zdravih obrokov in njegovi recepti.
Od predavateljev so mi bili všeč Rifuzl in Marko Čenčur. Prvi zaradi odlične predstavitve o tem, kako in zakaj je potrebna skrb glede zmanjševanja količine odpadkov ter kako se lahko tega lotimo sami. Drugi zaradi predstavitve, kako deluje znanost in kje dobiti relevantne informacije o zdravi prehrani.
Moj najljubši recept je bil Indijski sabdži, ki ga bom priredila po svoje, verjetno tudi burgerje, ko bomo imeli doma piknike, da drugim pokažem, da so lahko okusni tudi brezmesni.



Marija, 20, študentka marketinga na EF

Najbolj mi bo ostalo v spominu to, da se lahko ljudje s podobnimi interesi brez težav uskladijo v eno skupino, izid pa je lahko izjemen. Ne govorim samo o naši ekipi, temveč tudi o majhni skupini udeležencev, ki smo jo imeli na naših delavnicah. Ta izkušnja me je naučila, da če je v prihodnosti nekaj, kar želim doseči, je to lažje doseči z ljudmi, s katerimi si delim podobne misli in stališča. Čeprav nisem bila na njihovi predstavitvi, sta me ideja in način poslovanja Rifuzla - trgovine brez odpadkov - navdušila. Razlog za to je moje osebno zanimanje za zmanjševanje odpadkov, ki jih povzročamo vsak dan. Ko sem izvedela, da obstaja taka trgovina tudi v kraju, v katerem živim, sem postala še bolj motivirana, da koncept "zero waste" implementiram v svoje vsakdanje navade. Najboljša recepta, ki jih bom zagotovo še skuhala, sta bila vegetarijanski burgerji in hrustljavi piškoti iz ovsa, brusnic in oreščkov. Okus je bil neverjeten zaradi odlične mešanice zdravih sestavin, prav tako pa sta bila recepta zelo preprosta in priprava hitra, kar je tudi moto našega projekta.





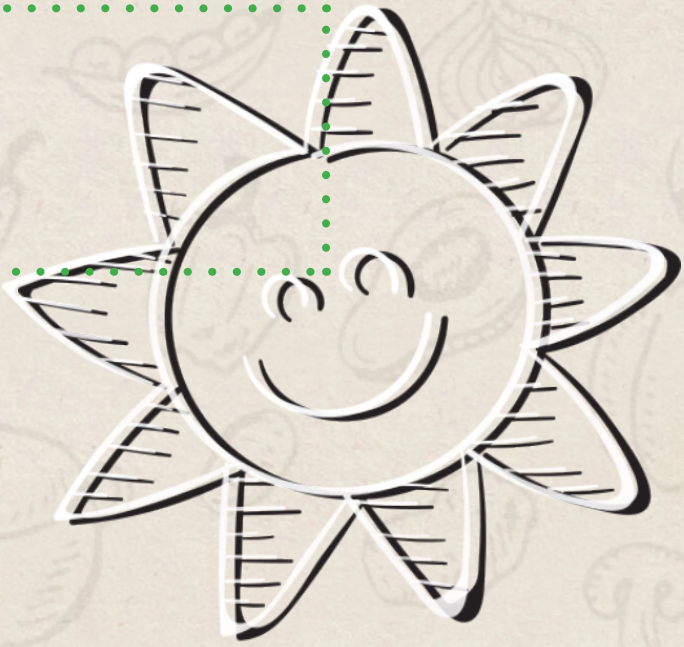
Marjeta, 21, v fakultete za farmacijo

Najbolj mi bo v spominu ostalo predavanje o zero-waste konceptu. Zdi se mi, da bi ideja morala doseči več ljudi. Moj najljubši recept na delavnici pa so bili korenčkovi keksi in jušna osnova.

Erika, 30, študentka organizator socialne mreže

Moj najljubši spomin na delavnice je skupinska dinamika, ki se je razvila med organizacijsko ekipo, udeleženci ter kuharjem - Tiborjem. Največji vtis od predavateljev sta name naredila Primož in Manca iz Rifuzla. Na predavanju sta izpostavila problem plastike za enkratno uporabo ter njen vpliv na okolje. Poleg tega pa sta nam predstavila, kako se jima je porodila ideja za svojo zero-waste trgovino ter kakšen je njen vpliv na družbo. Moja najljubša glavna jed z delavnic je Porova juha s špinačo, krompirjem ter ovsenimi pahuljicami, od sladic pa bi izpostavila bananin snickers.





ZAHVALA

V okviru projekta Študent kuha hitro, zeleno in pošteno bi se radi kot ekipa zahvalili vsem sodelujočim, ki so na svoj način prispevali k uspešni izvedbi projekta. Hvala vama, Skuhna in Piknik pri kozolcu, za souporabo prostorov. Hvala vam, Nakupujmo skupaj, Rifuzl, 3muhe in Zeleni zabojček, za sodelovanje pri nakupovanju sestavin, s katerimi smo pripravljali okusne obroke. Hvala predavateljem, Živi Lopatič iz 3Muhe, Manci in Primožu iz Rifuzla in mag. Marku Čenčurju. Velika zahvala gre seveda našemu kuharju Tiborju Repu, ki je bil ključen faktor za izpeljavo našega projekta. Za konec bi se še radi zahvalili vsem udeležencem za sodelovanje ter odlično vzdušje tekom delavnic. Prav tako se zahvaljujemo Nacionalni agenciji Movit za podporo pri izvedbi projekta.

NAKUPUJMO SKUPAJ
DRUŠTVO EKO TIM
Tržaška 13, Ljubljana
nakupujmo.skupaj@gmail.com

RIFUZL
Celovška cesta 111, Ljubljana
064 133 573 (v času obratovanja trgovine)
trgovina.siska@rifuzl.si

ZELENI ZABOJČEK
ČARNA D.O.O.
Runkova 6, Ljubljana
051 499 396
zabojcek@zeleni-zabojcek.si

3MUHE – PRAVIČNA TRGOVINA
Stari trg 30, Ljubljana
01 421 0715
3muhe@pravicna-trgovina.si

REPeat
Tibor Rep
031 230 123
tibor@repeat.si

SKUHNA
Svetovna kuhinja
Trubarjeva 56, Ljubljana
041 339 978 ali 031 338 654
info@skuhna.si

PIKNIK PRI KOZOLCU
Piknik prostor Podutik, Ljubljana
051 241 826
piknik@prikozolcu.si

Projekt je bil financiran v okviru projekta Evropska solidarnostna enota in izveden s podporo nacionalne agencije MOVIT. Vsebino brošure izraža stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč Evropske komisije.

MOVIT

EVROPSKA SOLIDARNOSTNA ENOTA

VOLUNTARIAT
SCI SLOVENIA